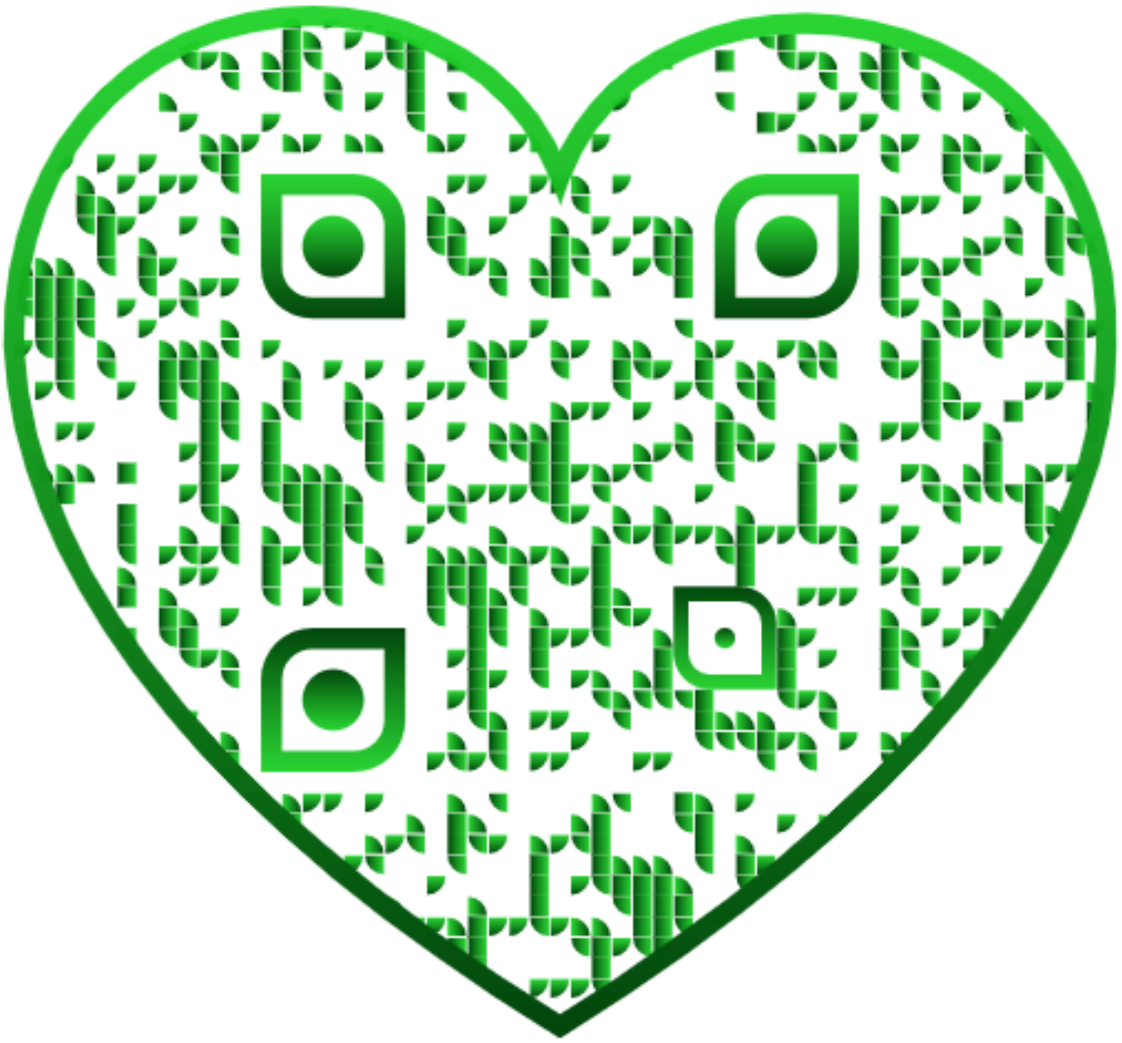
# Lutter contre le gaspillage alimentaire

## Cuisiner les restes

## Quelques idées de recettes européennes



Selon la FAO, on estime que la quantité de gaspillage alimentaire dans le monde s'élève à 1,3 milliard de tonnes par an, soit environ un tiers de la production totale de denrées alimentaires destinée à la consommation humaine.

En Europe, 90 millions de tonnes d'aliments finissent chaque année dans les poubelles, soit 282 kilos par seconde et 179 kg par an et par habitant en moyenne. Si l'on affine un peu ces chiffres éloquents on constate que 42% de ce gaspillage alimentaire proviennent des ménages et 39% des industries agroalimentaires. Les Européens jettent environ 20% de la nourriture qu'ils achètent.

Le changement doit donc commencer au niveau le plus basique, c'est-à-dire le nôtre. D'où l'idée de ce petit fascicule ludique et gastronomique proposant des recettes de « restes » provenant de 18 pays européens eux-mêmes représentés par 18 de nos partenaires.

Bonne lecture et bon appétit !

**G.LAMARQUE**
**Directeur de la MEBA**

# Pour commencer votre repas européen, les entrées …

# Brotchips

*De :* **Carmen Marcou / Barbara Bonneau**
*Pays:* **Allemagne**
*Partenaire :* **Goethe Institut**
*Focus :* **Jusque dans les années 1950, le pain blanc n'était pas le pain quotidien des Allemands. Sous forme de Brötchen (petit pain) ou de pain de mie, il était réservé aux occasions spéciales, les repas de fête, les petits déjeuners du dimanche... S'il restait des petits pains rassis, les ménagères les utilisaient de diverses façons. Le pain blanc très dur était râpé pour en faire de la chapelure, très utile non seulement pour la fameuse escalope viennoise mais aussi pour paner n'importe quelle côte de porc. Des petits pains justes rassis étaient transformés en Arme Ritter, des « chevaliers mendiants », autrement dit du pain perdu. La recette suivante est plutôt pour l'apéritif ou l'entrée.**

## Ingrédients :

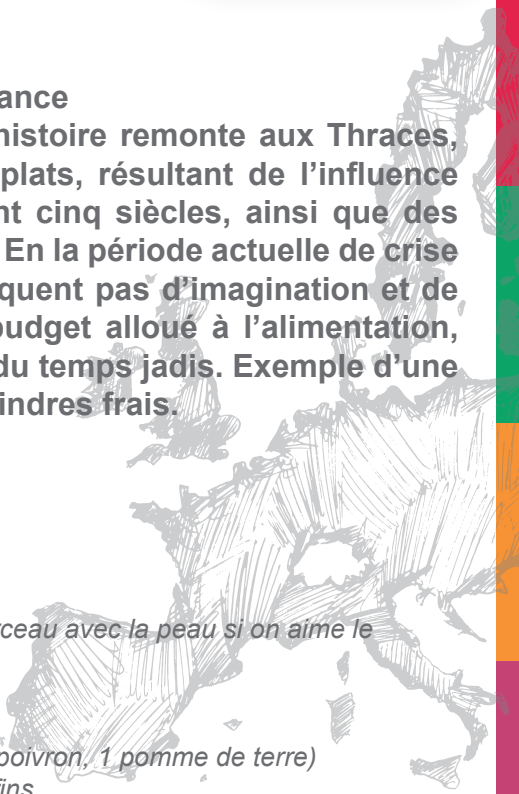
- *1 baguette de pain rassis*
- *huile d'olive et ail, ou beurre d'escargot*

## Préparation :

- *Couper le pain rassis en fines tranches.*
- *Poser sur une plaque de cuisson et arroser avec l'huile d'olive (avec herbes de Provence, ail …) ou beurre d'escargot*
- *Faire cuire au four à 160° pendant quelques minutes*

# Soupe de poulet - Pileshka supa

*De :* **Françoise Wolt**
*Pays:* **Bulgarie**
*Partenaire :* **Association Bulgaria-France**
*Focus :* **La cuisine bulgare, dont l'histoire remonte aux Thraces, présente une grande diversité de plats, résultant de l'influence de la domination ottomane pendant cinq siècles, ainsi que des échanges avec les peuples voisins. En la période actuelle de crise mondiale, les bulgares qui ne manquent pas d'imagination et de débrouillardise, afin de limiter le budget alloué à l'alimentation, reviennent aux repas traditionnels du temps jadis. Exemple d'une soupe nourrissante réalisable à moindres frais.**



**Ingrédients :**

- *Restes de poulet (on peut ajouter un morceau avec la peau si on aime le gras)*
- *1 carotte*
- *1 oignon*
- *1 bout de céleri branche, (1 morceau de poivron, 1 pomme de terre)*
- *50 à 100 g de vermicelles ou spaghettis fins*
- *1 oeuf*
- *huile, yaourt, sel, poivre, persil*

...

## Préparation :

- *Couper en petits morceaux ou râper la carotte, l'oignon et le céleri. Au choix, on peut ajouter la pomme de terre et un morceau de poivron en petits cubes.*
- *Faire cuire le poulet dans de l'eau salée à laquelle on ajoute un peu d'huile.*
- *Dix minutes après mettre le poulet.*
- *Quelques minutes avant la fin de la cuisson verser les vermicelles.*
- *Lorsque le poulet est cuit, le sortir de la casserole, le couper en petits morceaux et le remettre.*

*Avant de servir, battre dans une tasse l'œuf avec un peu de yaourt, ajouter à petites doses quelques gouttes du bouillon, sans cesser de battre et verser ce mélange dans la casserole hors du feu, doucement pour éviter la coagulation de l'œuf. A la fin, ajouter le persil haché.*

# Täidetud Munad (œufs farcis)

*De :* **Christian de Barillon**
*Pays:* **Estonie**
*Partenaire :* **Consulat honoraire d'Estonie**
*Focus :* **Un met de fête très décoratif et plutôt simple qui malgré son âge est toujours populaire. Un moyen aussi de récupérer astucieusement des œufs dont la date de péremption touche à sa fin. Très souvent la farce est garnie d'un filet d'anchois épicé divisé en deux, roulé ou bien caché sous la farce – qui, dans ce cas, ne contient pas de jambon. Pour décorer, on peut utiliser les œufs de poisson ou même le caviar, une rondelle de concombre, tomate ou poivron, ciboulette, aneth et même une simple poudre de paprika.**

## Ingrédients :

- *6 œufs durs*
- *100 g de jambon de Paris*
- *3 cuillères à soupe de beurre tendre*
- *1 cuillère à soupe de ciboulette*
- *1 cuillère à soupe de mayonnaise*
- *Poivre noir du moulin*
- *Sel*
- *Persil*
- *Canneberges*

## Préparation :

- *Couper les œufs durs en deux dans le sens de la longueur, enlever les jaunes et les émietter à l'aide d'une fourchette.*
- *Battre le beurre mou jusqu'à l'obtention d'une masse homogène et mélanger avec la mayonnaise, sel et poivre, jambon coupé en petits morceaux, ciboulette et jaunes d'œuf.*

**farcir les œufs et décorer.**

# Les Toasts Roumains

*De :* **Adrian Garvil**
*Pays:* **Roumanie**
*Partenaire :* **Association Gironde-Roumanie**
*Focus :* **La lutte contre le gaspillage alimentaire s'est fortement développé en Roumanie dans les années 1980 , quand le pays a connu une période de privations et d'abstinence et quand certaines denrées alimentaires se faisaient rares (lait, viande, beurre etc.). Certains de ces aliments étaient « rationnés » et les files d'attente s'allongeaient devant les magasins alimentaires.**

## Ingrédients :

- *16 tranches de pain*
- *Beurre*
- *Restes : fromage, jambon, poivrons etc.*
- *4 œufs*
- *4 cuillères à soupe de lait*
- *Sel*
- *Poivre noir*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *Cure-dents pour la présentation*

## Préparation :

- *Tartiner le pain avec le beurre et rajouter par dessus les restes (fromage, jambon etc.).*
- *Mélanger les œufs avec le lait, rajouter le sel et le poivre.*
- *Mélanger les tranches de pain avec les restes dans la composition puis tout dorer pendant 4 minutes dans une poêle avec un peu de beurre.*

# Tudor Salad

*De :* **Valérie Bonnet**
*Pays:* **Royaume-Uni**
*Partenaire :* **Association Bordeaux-Bristol**
*Focus :* **Nous jetons autour de trente-sept millions de tranches de pain chaque jour au Royaume-Uni. En plus de cela nous jetons la moitié de la laitue et de la salade que nous achetons. La recette suivante vise à limiter le gaspillage de ces deux aliments essentiels dans notre alimentation.**

## Ingrédients :

- *Restes ou feuilles de salade variés*
- *Tranches de pain rassies*
- *Quelques morceaux de concombre*
- *kalamata et des olives vertes*
- *Quelques morceaux de Féta*
- *De l'huile d'olive*
- *Persil et ciboulette*

## Préparation :

- *Mettre les feuilles de salade dans votre récipient*
- *Faire revenir les morceaux de pain rassis dans l'huile d'olive à la poêle*
- *Couper la moitié du kalamata et des olives vertes*
- *Couper le Féta en petits carrés*
- *Verser tout ceci dans le récipient et mélanger avec le persil et la ciboulette*

# Pour continuer votre repas européen, les plats de résistance …

# Grenadiermarsch

*De :* **Johann Precht**
*Pays:* **Autriche**
*Partenaire :* **Association Autrichienne à Paris**
*Focus :* **Greandiermarsch est une recette idéale pour les restes de repas de la veille. Il existe plusieurs recettes selon les régions autrichiennes. Les restes de viande ou de saucisses sont rôtis avec des nouilles et pommes de terre.**

## Ingrédients (5 personnes) :

- *Restes de viande ou de saucisses*
- *2 cuillerées d'huile*
- *300 gr. de pommes de terre*
- *200 gr de pâtes*
- *Sel, Poivre, Persil*

## Préparation :

- *Utiliser les pommes de terre de la veille et les couper en tranches*
- *Utiliser des pâtes préparées la veille ou faire cuire des pates dans de l'eau salée*
- *Utiliser les restes de viande ou de saucisses*
- *Emincer de l'oignon*
- *Faire revenir les oignons dans la poêle avec un peu d'huile*
- *Mettre les restes de viandes et de pommes de terre dans la poêle et les faire revenir à feu doux*
- *Rajouter y les pates*

# Pot'je Vleesch

*De :* **Krista Vandermeulen**
*Pays:* **Belgique**
*Partenaire :* **Scoovie.com**
*Focus :* **Pot'je Vleesch est un mot flamand signifiant «viande en pot». Ce plat traditionnel de la région est une association de 4 viandes (poulet, porc, lapin et veau) avec une gelée à base de vinaigre, de vin blanc ou de bière ambrée suivant qu'il est cuisiné avec ou sans os. Le Pot'je Vleesch se mange froid, accompagné le plus souvent de frites (pour permettre à la gelée de fondre) et de salade. On trouve plusieurs hypothèses quant à la naissance du Pot'je Vleesch. Certaines sources racontent que le Pot'je Vleesch a été inventé dans le Westhoek (région transfrontalière entre la France et la Belgique), région où les fermières utilisaient leurs produits maisons, cuits dans une marmite et conservés à l'aide de vinaigre et une base de vin. Ces terrines, gardées au froid, étaient destinées à nourrir les moissonneurs sur place. Même si l'origine du plat fait débat, nous trouvons tout de même trace dans le Viandier de Taillevent (livre de recette de cuisine écrit par Guillaume Tirel, dit «Taillevent» écrit entre le XIVème et le XVème siècle) d'un plat pouvant ressembler au Pot'je Vleesch.**

## Ingrédients (2 personnes) :

*- Restes de légumes : les légumes les plus adaptés sont toutes les sortes de chou (sauf le chou rouge), carottes, choux de Bruxelles, navets, panais, champignons, haricots...*
*- Lardons ou carbonnades (pas nécessaire)*
*- Deux ou trois pommes de terre (qui peuvent aussi être des restes de la veille)*
*- Oignon*
*- Poivre et sel*
*- Deux ou trois feuilles de laurier*

## Préparation :

*● Emincer grossièrement l'oignon et éplucher les pommes de terre.*
*● Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent et cuire ensuite les restes de viande crue.*
*● Ajouter un peu d'eau (pour éviter que cela ne brûle), les restes de légumes crus et les pommes de terre crues.*
*● Assaisonner avec le poivre, le sel et les feuilles de laurier.*
*● Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.*
*● Ajouter ensuite les restes de légumes et de pommes de terre déjà cuits.*

# Tavas du lendemain

*De :* **Eva Montarnier**
*Pays:* **Chypre**
*Partenaire :* **Ambassade du tourisme de Chypre**
*Focus :* **Après un weekend ou des lendemains de fête, ayant préparé des rôtis et autres mets en quantité (coutume chypriote exige !) et qu'il en reste, voici une délicieuse et astucieuse recette.**

## Ingrédients :

- *500 gr de viande de boeuf (rôti de boeuf restant)*
- *500 gr pommes de terre*
- *100 gr de tomates*
- *4 oignons*
- *2 belles courgettes*
- *3 feuille de laurier*
- *1 cuillerée de sel*
- *poivre et canelle*
- *1 verre d'huile (moitié huile d'olive et moitié tournesol)*
- *1cuillère de beurre vegetale*

## Préparation :

*Dans un grand plat mettre par strates les couches successives des ingrédients ci-dessous :*

- *les pommes de terre coupées en quatre morceaux*
- *Couper le roti en tranches épaisses*
- *Couper les oignons en rondelles*
- *Couper les tomates et les courgettes en rondelles*
- *Mettre le sel, poivre cannelle feuille de laurier et 1/2 verre d'eau*
- *Arroser d'huile et 1 cuillère de beurre*
- *Mettre le plat dans un four très chaud 10 minutes puis moyen 2 heures.*

# La ropa vieja de cocido madrileño

*De :* **Marie Subra**
*Pays:* **Espagne**
*Partenaire :* **Institut Cervantes**
*Focus :* **Une recette du centre de l'Espagne qui est née de la nécessité d'utiliser les restes de ce plat qui est habituellement très copieux. Dans beaucoup de familles encore, quand on prépare ce pot-au-feu, on en fait de grandes quantités afin de pouvoir déguster ensuite un délicieux plat de « Ropa Vieja de cocido ».**

**Recette du cocido madrileno** *(pot au feu madrilène)*

*Faire tremper pendant toute une nuit les pois chiches dans une eau salée à température ambiante. Le jour où l'on fait le « cocido », mettre deux litres d'eau dans une marmite bien grande, y ajouter un boudin, du chorizo, de la couenne, la pointe d'un jambon et des os. Il est important de bien laver ces ingrédients avant de les mettre dans la marmite. Mettre à chauffer et dès l'ébullition, écumer avec une écumoire.*

*Rincez les pois chiches, les mettre dans la marmite d'eau bouillante. La cuisson doit se faire à feu doux, pendant deux à trois heures, en fonction de la quantité de pois chiches.*

*Pendant que les pois chiches cuisent, dans une autre marmite mettre le chou émincé avec un peu du bouillon des pois chiches, du chorizo et du boudin. Dans la principale marmite, à mi-cuisson, au bout d'une heure et demie environ, ajouter des pommes de terre, des carottes lavées et pelées, ainsi qu'un quart de poulet. Rajouter éventuellement un peu d'eau si besoin, à condition qu'elle soit bien chaude.*

*Quand les pois chiches sont tendres, ôter le bouillon qui pourra être utilisé pour d'autres préparations.*

*Dans une poêle faire revenir des gousses d'ail auxquelles on rajoutera le chou. Servir les pois chiches dans le plat avec les viandes coupées en morceaux et les légumes cuits.*

## Recette de la ropa vieja del cocido madrileño

*Ce plat peut servir de plat unique, accompagné ou non d'une salade ou d'une soupe s'il reste du bouillon de préparation du pot-au-feu.*

### Ingrédients :

*Les restes de viande et de pois chiches du pot-au-feu madrilène, ainsi que les restes de pommes de terre et de carottes.*
*Une tête d'ail, de l'huile d'olive extra vierge, du sel, une pincée de thym, une pincée de romarin, de la sauce tomate*

### Préparation :

- *Couper en petits morceaux, à peu près de la même taille que les pois chiches, les restes de viande, de boudin, de jambon, de poulet. Compter environ 80 grammes de pois chiches par personne.*
- *Mettre deux cuillerées d'huile d'olive vierge dans une poêle, y faire dorer l'ail coupé en petits morceaux. Dès qu'il est doré, y ajouter la viande, la faire revenir avec la pincée de thym et de romarin. Y ajouter alors les pois chiches, faire frire le tout en remuant de temps en temps.*
  *On peut choisir de faire griller les pois chiches pour qu'ils soient un peu croquants ou pas, c'est selon le goût de chacun. Quand ils ont atteint le point de cuisson souhaité, ajouter la sauce tomate, environ quatre cuillerées à soupe par personne, puis les légumes.*
- *Faire revenir tous les ingrédients pour les réchauffer, servez et dégustez.*

# Tourta kreatopitta kritis

*De :* **Christine Bechlivanis**
*Pays:* **Grèce**
*Partenaire :* **Association Culturelle Hellénique de Bordeaux**
*Focus :* **Cette recette est crétoise. Les crétois ont l'habitude depuis des siècles de préparer durant les longues périodes de jeûne orthodoxe des plats succulents à base de plantes cultivées ou sauvages. Ils ont l'art de tout valoriser dans la moindre plante comestible, feuilles de radis, fleurs de courgette, jeunes feuilles de vigne et racines diverses entrent dans leur cuisine. Peu consommateurs de viande, seulement pour les grandes occasions, les cuisinières crétoise ont donc inventé un nombre considérable de plats à base de légumes, dont cette recette avec les restes de viandes.**

**Ingrédients (6 à 8 personnes) :**

- *1/2 kilo de restes de rôti de porc*
- *800 gr d'herbes (épinards, blettes, fanes de radis, feuilles de fenouil, persil, cerfeuil, oignon vert*
- *10 cl d'huile d'olive parfumée*
- *Sel, poivre, pincée de muscade râpée*
- *500 gr de farine*
- *10 cl d'huile d'olive*
- *une pincée de gros sel*

## Préparation :

- *Trier les herbes, les laver et les hacher.*
- *Faire « tomber » les herbes en les faisant revenir à la poêle dans un fond d'huile d'olive. Bien saler et poivrer et ajouter une pincée de muscade râpée.*
- *Détailler la viande en petits morceaux.*
- *Confectionner la pâte : dans une terrine, verser la farine, le sel et former une fontaine. Au centre, verser l'huile d'olive et 10 cl d'eau. Travailler les ingrédients du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ramener la pâte en boule.*
- *Envelopper dans du film alimentaire.*
- *Laisser reposer 1 heure au frais.*
- *Diviser la pâte en deux pâtons que l'on étale séparément au rouleau.*
- *Huiler généreusement un plat à gratin en céramique.*
- *Etaler une couche de pâte dans le fond.*
- *Recouvrir avec la moite de la farce aux herbes.*
- *Déposer la viande par-dessus puis le reste des herbes.*
- *Couvrir avec la seconde couche de pâte.*
- *Badigeonner la surface à l'aide d'un pinceau huilé.*
- *Faire cuire durant 1 heure au four à 180°C.*

**déguster chaud ou froid selon le goût.**

# Cepelinai ou Didzkukuliai

*De :* **Raimonda Jagelaviciute**
*Pays:* **Lituanie**
*Partenaire :* **Association Aquitaine Lituanie**
*Focus :* **Il s'agit de sortes de boulettes à base de pommes de terre râpées et généralement farcies avec de la viande, ou parfois avec du fromage blanc (caillé) ou des champignons. C'est un plat populaire de la cuisine lituanienne. On appelle ce plat Cepelinai, parce qu'il a la forme d'un dirigeable. Il peut se faire avec des restes, notamment des pommes de terre en voie de perdition.**

## Ingrédients (4 personnes) :

*Base :*
*- 1 kg de pommes de terre crues, épluchées*
*- 4 grandes pommes de terre cuites à la vapeur, épluchées*
*- Sel*

*La farce :*
*- 300 gr de viande hachée*
*- 1 oignon*
*- Sel, poivre*

*La sauce :*
*- 75 gr de lardons*
*- 50 g d'oignons*
*- 4 c. à. Soupe de crème fraîche aigre*
*- Sel, poivre*

## Préparation :

*● Râper finement les pommes de terre crues à la râpe ou avec la machine électrique, bien enlever les jus.*
*● Écraser les pommes de terre cuites pour en faire de la purée.*
*● Mélanger bien l'ensemble des deux purées, saler et mettez-la de côté*
*● Découper les oignons en lamelles les faire revenir à la poêle puis, dans un autre saladier, les ajouter à la viande hachée.*
*● Saler, poivrer. Malaxer.*
*● Chauffer de l'eau salée dans une grande casserole.*
*● Prener une boule de mélange de pomme de terre et aplatissez en un ovale un peu moins long que la main, d'un centimètre d'épaisseur.*
*● Remplir au centre de la pâte la farce de viande hachée. Refermez, lissez avec les mains, former un petit ballon ovale.*
*● Cuire dans l'eau bouillante pendant 25 à 30 minutes*
*● Faire revenir oignons et lardons dans une poêle, ajouter la crème aigre puis saler et poivrer.*

# Bigos, le ragout polonais

*De :* **Anna Radecka**
*Pays:* **Pologne**
*Partenaire :* **Polskie**
*Focus :* **Un ragoût traditionnel polonais à base de restes de porc, de saucisses kielbasa (saucisses polonaises) et de choucroute. Il n'existe pas de recette unique, celle-ci varie d'une région à l'autre et d'une famille à l'autre. Le bigos est généralement dégusté avec du pain de seigle et des pommes de terre. Il peut être conservé au frais, ses qualités gustatives s'intensifiant lorsqu'il est réchauffé. Il est habituellement consommé en hiver car il permet de diminuer la carence en vitamine C, très présente dans sa composition. Il est généralement servi en Pologne le lendemain de Noël.**

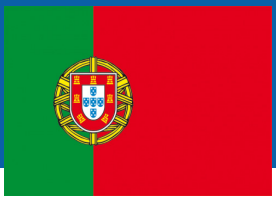
## Ingrédients (10 personnes) :

*- 2 tranches épaisses de lard fumé*
*- 450 g de saucisses fumées (type Morteau) coupées en rondelles d'1 cm*
*- 450 g d'échine de porc désossée*
*- 30 g de farine*
*- 3 gousses d'ail hachées*
*- 1 oignon coupé en dés*
*- 2 carottes coupées en dés*
*- 150 g de champignons frais tranchés*
*- 350 g de chou râpé*
*- 450 g de choucroute, rincée et égouttée*
*- 6 cl de vin rouge sec*
*- 1 feuille de laurier*
*- 1 cuillère à café de basilic séché*
*- 1 cuillère à café de marjolaine séchée*
*- 1 cuillère à soupe de paprika*
*- ½ cuillère à café de sel*
*- ½ cuillère à café de poivre*
*- ½ cuillère à café de graines de carvi, pilées*
*- une pincée de piment de Cayenne*
*- 15 g de champignons séchés*
*- 1 trait de sauce pimentée, type Tabasco*
*- 1 trait de sauce Worcestershire*
*- 1,2 l de bouillon de bœuf*
*- 30 g de concentré de tomates*
*- 240 g de pulpe de tomates en dés*

## Préparation :

- *Préchauffer le four à 175°C (thermostat 6).*
- *Faire cuire le lard fumé et les saucisses dans une grande casserole sur feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le bacon ait rendu sa graisse et que la saucisse soit légèrement dorée.*
- *Retirer la viande à l'aide d'une écumoire et la transférer dans une cocotte allant au four.*
- *Enrober les dés de porc de farine et les faire dorer sur feu moyen-vif dans la graisse du lard. À l'aide d'une écumoire, transférer la viande de porc dans la cocotte.*
- *Faire revenir l'ail, l'oignon, les carottes, les champignons frais, le chou et la choucroute dans la graisse du lard.*
- *Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes.*
- *Déglacer avec le vin rouge et gratter pour décoller les sucs de cuisson.*
- *Ajouter la feuille de laurier, le basilic, la marjolaine, le paprika, le sel, le poivre, les graines de carvi et le piment de Cayenne et faire réduire pendant 1 minute.*
- *Ajouter les champignons séchés, la sauce pimentée, la sauce Worcestershire, le bouillon de bœuf, le concentré de tomates et la pulpe de tomates.*
- *Porter à petite ébullition puis verser ce mélange dans la cocotte avec la viande.*
- *Couvrir et cuire au four pendant 2 h 30 minutes / 3 heures, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre*

# La roupa velha



*De :* **Jorge Silva**
*Pays:* **Portugal**
*Partenaire :* **Consul Général du Portugal à Bordeaux**
*Focus :* **C'est un plat qui est préparé pour le déjeuner du 25 décembre, avec les restes de morue, pommes de terre et chou du repas de Noël.**

## Ingrédients (4 personnes) :

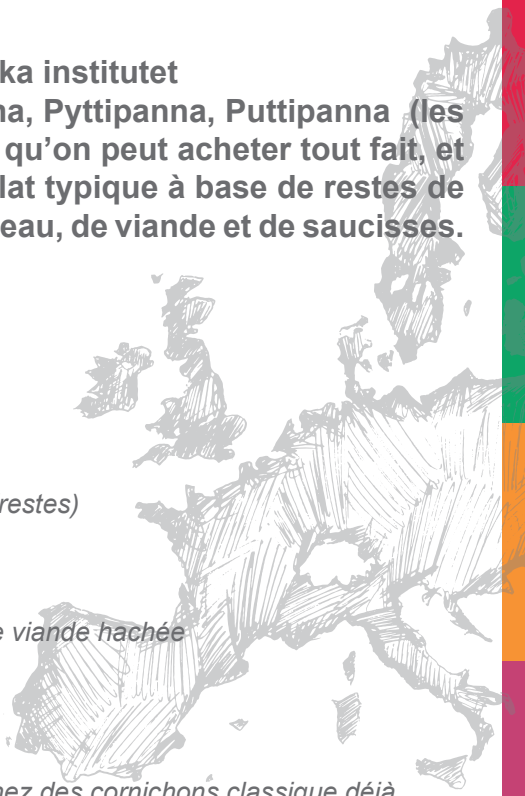
- *1 Chou de taille moyenne*
- *4 Filets de morue*
- *500 g de pommes de terre cuites*
- *4 ou 5 gousses d'ail*
- *huile*
- *10 olives noires*
- *3 oeufs durs*

## Préparation (40 minutes) :

- *Couper le chou en petits morceaux, ainsi que la morue et les pommes de terre cuites.*
- *Hacher menu les gousses d'ail et les dorer à l'huile.*
- *Ajouter les ingrédients précédents et mélanger bien l'ensemble.*
- *Cuire 50 minutes dans une marmite couverte.*

# Pytt i panna

*De :* **Maria Ridelberg-Lemoine**
*Pays:* **Suède**
*Partenaire :* **Institut suédois | Svenska institutet**
*Focus :* **Le plats suédois Pytt i panna, Pyttipanna, Puttipanna (les trois orthographes sont possibles) qu'on peut acheter tout fait, et même surgelé aujourd'hui est un plat typique à base de restes de pommes de terres froides cuites à l'eau, de viande et de saucisses.**



**Ingrédients (4 personnes) :**

- *8 pommes de terre cuite à l'eau froides (restes)*
- *1 gros oignon*
- *1 betterave cuite*
- *1 saucisse (de Francfort par exemple )*
- *reste de viande froide ou de boulettes de viande hachée*
- *3 càc de Worcestershire sauce*
- *1/2 botte de persil*
- *4 œufs*
- *1 grosse betterave cuite*
- *1 gros cornichon malossol (à défaut prenez des cornichons classique déjà marinés)*
- *vinaigre suédois à 10 % de volume (si vous si vous prenez un cornichon malossol cru)*
- *1 noix de beurre, sel, beaucoup de poivre*

...

## Préparation :

*● Dans un récipient creux, faites mariner la betterave préalablement coupée en petits dés, ainsi que le gros cornichon émincé, dans le vinaigre pendant une heure.*
*● Couper les restes des pommes de terre cuites en petits dés.*
*● Eplucher l'oignon et coupez-le en petits morceaux.*
*● Couper la viande et la saucisse en petits dés également.*
*● Laver et ciselez le persil.*
*cuisson : 30 mn*

*● Dans une grande sauteuse chauffez le beurre et faites cuire ensemble tous les ingrédients avec la Worcestershire sauce, à l'exception des œufs, du cornichon et de la betterave.*
*● Saler et poivrer généreusement.*
*Lorsque les pommes de terre sont cuites ajoutez les morceaux de betterave et de cornichon, mélangez bien.*

*Soit vous servez le jaune d'œuf crus (après l'avoir séparé du blanc) dans la moitié de sa coque sur le pytt i panna dans chaque assiette et que les convives mélange avec le plats, soit vous cuisez les œufs au plat dans une poêle à part.*

# Pour terminer votre repas européen, les desserts…

# Mousse de bananes avec avocaat

*De :* **Cary de Keyzer**
*Pays:* **Belgique – région Flandres**
*Partenaire :* **Ambassade de Belgique - Flanders Investment & Trade**
*Focus :* **Idée d'un dessert d'origine belge afin de récuperer des bananes trop mures pour les consommer directement.**

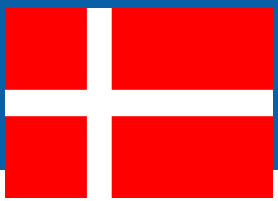
## Ingrédients (2 personnes) :

- *Bananes bien mures*
- *Quatre cuillerées à soupe de liqueur d'avocaat (liqueur à base de jaunes d'œufs, de sucre et d'alcool)*

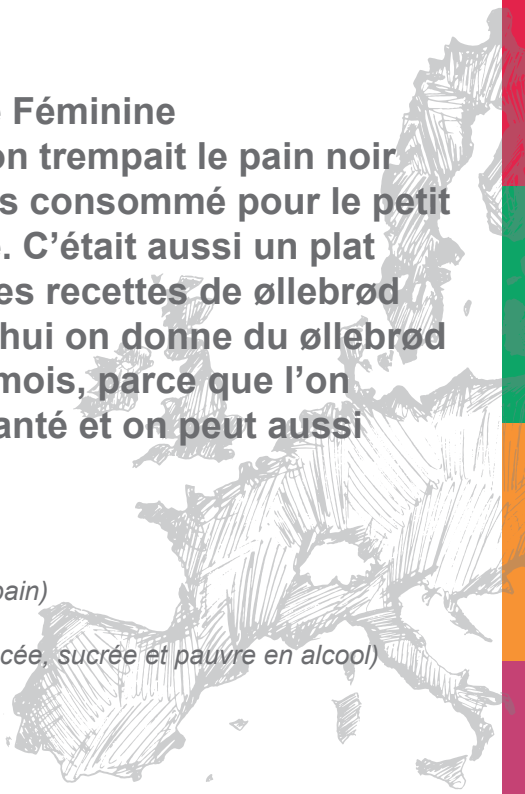
## Préparation (40 minutes) :

- *Peler et couper la banane en rondelles.*
- *Ajouter 4 grandes cuillerées de liqueur d'avocaat.*
- *Mixer le tout dans un robot.*

# Øllebrød



*De :* **Mathilde Pfeiffer**
*Pays:* **Danemark**
*Partenaire :* **Union Européenne Féminine**
*Focus :* **Dans les monastères on trempait le pain noir dans la bière chaude. Autrefois consommé pour le petit déjeuner ou si on était malade. C'était aussi un plat simple du samedi soir. Il y a des recettes de øllebrød depuis environ 1645. Aujourd'hui on donne du øllebrød aux nourrissons à partir de 6 mois, parce que l'on pense que c'est bon pour la santé et on peut aussi utiliser du pain frais.**



**Ingrédients :**

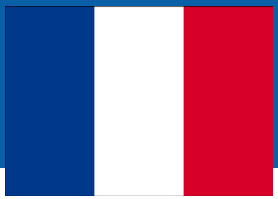
- *200gr de pain noir (des restes de vieux pain)*
- *½-3/4 litre d'eau*
- *½ litre de bière « hvidtøl » (une bière foncée, sucrée et pauvre en alcool)*
- *½-1dl sucre*
- *Un peu d'écorce de citron*

**Préparation (40 minutes) :**

- *Couper le pain noir en petits dès, le couvrir d'eau et laisser reposer une nuit.*
- *Faire bouillir dans la casserole avec un couvercle jusqu'à ce que ce soit mou (il faut remuer souvent pour que ça ne brule pas).*
- *Ajouter plus d'eau.*
- *Ajouter la bière, gouter avec le sucre et rajouter les écorces de citron râpées.*
- *Laisser rebouillir 10-15 min à feu doux.*

**servir avec du lait froid, de la crème liquide ou fouettée.**

# Pain perdu à la française



*De :* **Alexandre Fongaro**
*Pays:* **France**
*Partenaire :* **Jeunes Européens Bordeaux**
*Focus :* **Le pain perdu permet d'utiliser du pain rassis, soit par nécessité de ne pas perdre de nourriture, soit parce que jeter du pain, avec ses connotations religieuses, était socialement inacceptable. Mais, comme il a été repris par les cuisiniers qui l'ont enrichi de saveurs telles que la cannelle, il est aussi devenu un élément de desserts soignés proposés dans les restaurants gastronomiques.**

## Ingrédients :

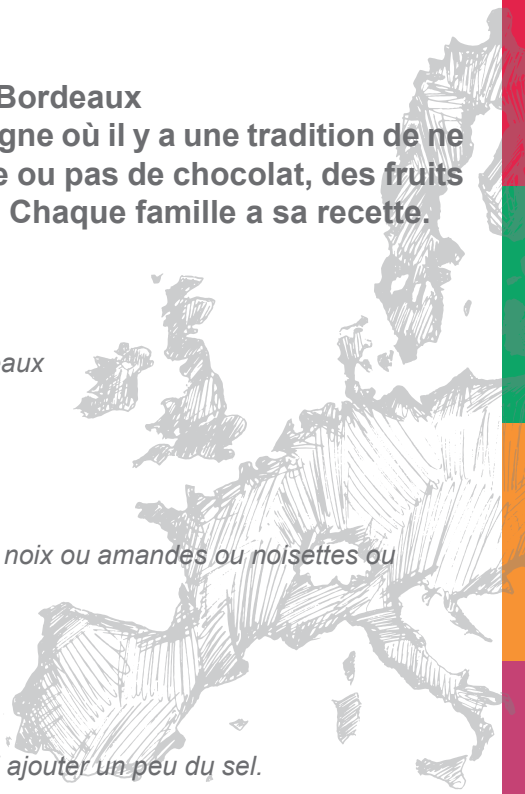
- *250 g Pain rassis*
- *1 sachet de Sucre vanillé*
- *Sel*
- *3 œufs*
- *1 Litre de lait*
- *200 g de Sucre*

## Préparation (40 minutes) :

- *Préparer un saladier et y mettre le lait, 5 cuillères à soupe de sucre, un sachet de sucre vanillé.*
- *Couper le pain en petits morceaux pas trop épais et les faire tremper dans le lait jusqu'à ce qu'ils soient totalement imprégnés.*
- *Prendre les morceaux de pains imprégnés et les tremper dans un bol où l'on aura battu les 3 œufs et ajouté une pincée de sel.*
- *Faire cuire ensuite les morceaux de pain dans une poêle à feu doux.*
- *Servir dans un plat avec du papier absorbant qui absorbera le gras.*

# Torta di pane al cioccolato

*De :* **Sylvia Bragagia**
*Pays:* **Italie**
*Partenaire :* **Vice-consulat d'Italie à Bordeaux**
*Focus :* **Ce gâteau vient de la campagne où il y a une tradition de ne rien jeter. On peut choisir d'y mettre ou pas de chocolat, des fruits secs et du miel à la place du sucre. Chaque famille a sa recette.**



## Ingrédients (6 à 8 personnes) :

- *150 g de pain sec coupé en petits morceaux*
- *100 g de chocolat noir*
- *400 ml de lait*
- *80 g de sucre*
- *3 œufs*
- *50 g de beurre*
- *50 g de fruits secs hachés (pistaches ou noix ou amandes ou noisettes ou un mélange de tout)*
- *Une pincée du sel*
- *Pain râpé pour le fond du moule*

## Préparation (40 minutes) :

- *Laisser mouiller le pain dans le lait et lui ajouter un peu du sel.*
- *Faire fondre le chocolat.*
- *Fouetter les jaunes avec la moitié du sucre*
- *Mettre les blancs dans un saladier avec l'autre moitié du sucre. Fouetter de plus en plus vite jusqu'à quand la mousse soit très blanche et épaisse.*
- *Mélanger les jaunes avec le pain mouillé, les fruits secs, et le beurre. Enfin ajouter le blanc petit à petit sans trop mélanger.*

*Cuisson 40 minutes à 180 degrés.*

Instituto Cervantes

GIRONDE - ROUMANIE
Échanges & Culture

GOETHE INSTITUT

ECHANGE BORDEAUX AQUITAINE BRISTOL

Flanders
Investment & Trade

Cyprus in your heart

REPVBBLICA ITALIANA

SI. Institut suédois.

Les Jeunes Européens
Bordeaux

MAISON ÉCOCITOYENNE

scoovie

Association Autrichienne à Paris

maison de L'EUROPE
Bordeaux – Aquitaine

1 place Jean Jaurès, 33 000 Bordeaux -Aquitaine - 05 24 57 05 00 - www.europe-bordeaux.eu

BORDEAUX

LA CUB
COMMUNAUTÉ URBAINE DE BORDEAUX
www.lacub.fr

RÉGION AQUITAINE

LE JOLI MOIS DE L'EUROPE EN AQUITAINE

université de BORDEAUX

Gironde LE DÉPARTEMENT

SIVU
le goût dans nos assiettes